



Mitos del asma

Convirtiendo a los mitos en realidades

Mito: Usted solamente tiene asma cuando tiene dificultades al respirar.

Realidad: El asma es una enfermedad que puede ser muy grave y difícil de predecir. Aún cuando no hay síntomas visibles, las personas con asma tienen una inflamación subyacente de las vías respiratorias. Esta no desaparece cuando los síntomas desaparecen. Es importante que mantenga controlado su asma tomando a diario sus medicamentos de control y evitando los desencadenantes de un ataque de asma.

Mito: El asma está en su cabeza.

Realidad: El asma es real. Ocurre en las vías respiratorias y en los pulmones, no en su cabeza. Las emociones fuertes como el estrés, llorar, gritar o reír intensamente pueden ser factores que desencadenen el asma, haciendo que el asma ya existente se intensifique o se empeore.

Mito: Los síntomas del asma son iguales para todos.

Realidad: El asma puede afectar de una manera distinta a cada persona. Una persona puede presentar ciertos síntomas como respiración silbante, pecho apretado, o fatiga; mientras que otra persona puede sólo tener tos. Usted debe conocer los síntomas de su niño, para así acudir a ayuda rápidamente.

Mito: Los niños suelen superar el asma con la edad.

Realidad: El asma es una enfermedad de por vida. A medida que pasa el tiempo, el asma de un niño puede aparentar desaparecer o convertirse en una enfermedad de menos gravedad. Cuando los pulmones de los niños crecen, sus vías respiratorias se expanden. Esto con frecuencia provoca una disminución de los síntomas. Sin embargo, los síntomas pueden reaparecer sin advertencia previa.

Mito: Los esteroides utilizados para el asma son peligrosos.

Realidad: El Instituto Nacional de Salud (NIH) sugiere a los corticosteroides inhalados (ICS) como el método preferido para el tratamiento de asma crónico. Cuando se usa en las dosis recomendadas para la mayoría de los pacientes, los beneficios de estos esteroides superan sus riesgos. Estos esteroides NO son lo mismo que los esteroides anabólicos que algunas atletas utilizan para incrementar su masa muscular.

Mito: Los esteroides utilizados para el asma atrofián el crecimiento.

Realidad: Los corticosteroides inhalados no evitan que los niños alcancen su altura normal. Estudios han demostrado que a pesar de que en algunos casos podrían causar demoras en las primeras etapas de crecimiento, los niños que usan corticosteroides inhalados alcanzan su altura adulta normal. También es posible que un niño que sufre con regularidad síntomas de asma pudiera ver su crecimiento atrofiado debido a que un niño enfermo no crecerá al mismo ritmo que un niño sano. Es importante que consulte con su niño y su doctor para poner en marcha un plan de acción para tratar de la mejor manera el asma de su niño.

Mito: Si su niño tiene asma, no debe practicar deportes ni ser activo.

Realidad: Los deportes y otros tipos de actividades son igual de importantes para una persona con asma que para una persona sin asma. Lo importante es controlar el asma de su niño y asegurarse de seguir las recomendaciones de su doctor sobre los medicamentos de control y de prevención. También se debe tener un plan de acción actualizado por su doctor para ayudar a prevenir los ataques de asma.